

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Cuisine : repas fraîcheur à L'Arrosée

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Repas fraîcheur à L'Arrosée

*Paul-André Cachelin, passionné de cuisine gourmande apprécie, par-dessus tout, les produits frais du marché. Lorsque l'inspiration le titille, il crée de nouvelles recettes ou puise, dans de vieux bouquins, des idées de plats oubliés qu'il remet au goût du jour. A chaque de vos visites à L'Arrosée, vous serez surpris par une recette inédite.*

Le bistrot de L'Arrosée se situe à quelques mètres de l'Hôpital Pourtalès, à Neuchâtel. Sitôt passé le pas de porte, vous serez sans doute étonné par l'atmosphère sympathique qui règne dans cet établissement. Il est le point de rencontre des handicapés, venus du foyer voisin, mais également des gens du quartier, des étudiants de l'université ou des garagistes. «On aime ou on déteste la décoration intérieure», remarque le patron. Et c'est vrai que le décor moderne un peu froid, avec ses tables tronquées, ses chaises métallo-plastiques et son éclairage halogène a de quoi surprendre. Mais vous serez avant tout attirés par l'atmosphère conviviale, quasi familiale, qui se dégage de ce lieu étrange. Rien ne prédisposait Paul-André Cachelin à s'installer aux fourneaux, si ce n'est une passion sans borne pour la bonne cuisine. «J'étais serrurier, puis éducateur, avant de reprendre, un peu par hasard, la petite pension du Seyon...» Après un passage remarqué au Café de l'Industrie, il accepta d'assurer l'ouverture de L'Arrosée, il y a quatre ans.



*La «petcha», simple et délicieuse*

«L'idée d'un lieu d'échange entre les handicapés et les clients du monde extérieur me plaisait!»

Amateur de cuisine fraîche, le chef inscrivit rapidement les légumes du marché à la carte. «J'aime faire le marché, ça m'inspire beaucoup.» C'est ainsi que l'on découvre, en parcourant la carte de son établissement, des crêpes farcies aux champignons des bois, des raviolis à la crème parfumée au citron, des lentilles vertes aux gros légumes ou

## Soupe de dents-de-lion (petcha)

(pour 4 personnes)

### Ingrédients:

En entrée, 400 grammes de dents-de-lion. 200 grammes de lard fumé coupé en lamelles. 1/2 dl de vin blanc. 1 dl de crème entière 35%. Une pincée de sel. Poivre selon votre goût. Quatre radis pour la décoration.

En plat principal, ajouter 4 pommes de terre nature.

### Préparation:

Laver soigneusement les dents-de-lion, puis les ciseler (hâcher) grossièrement à l'aide d'un couteau. Couper le lard en fines lamelles.

Préparer les radis décoratifs et les pommes de terre.

### Cuisson:

Laisser griller les lardons dans une poêle Teflon ou une Lyonnaise à feu doux, sans ajouter ni graisse, ni beurre, ni huile. Lorsque les lardons commencent à dorner, ajouter les dents-de-lion hachées et laisser étuver légèrement, sans couvrir. Déglaçer au vin blanc. Ajouter une pincée de sel (attention, le lard est très salé) et quelques tours de moulin à poivre. Assaisonner selon votre goût. Ajouter la crème et faites réduire à feu doux. Faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante.

### Présentation:

Disposer la «petcha» sur une assiette préchauffée. Décorer avec 2-3 feuilles de dents-de-lion, un radis et éventuellement 1-2 lamelles de lard grillé. Compléter avec la pomme de terre partagée en quatre.

Servir avec un vin blanc sec (Chasselas). Bon appétit!

une mongolfière de saumon frais sur lit d'endives.

Ses maîtres? «Je dois beaucoup à ma grand-mère, aujourd'hui âgée de 100 ans... et à Alain Chappel, le grand chef français malheureusement disparu.» De l'une il a appris la cuisine du terroir, de l'autre les goûts subtils et l'amour des produits de qualité.

La clientèle disparate de L'Arrosée apprécie les quatre menus proposés chaque jour à midi. Et ils sont

nombreux, ceux qui choisissent, jour après jour, l'assiette-pension, dans laquelle ils découvrent des lentilles, de la polenta ou un gratin de pâtes. En soirée, le chef leur propose sa spécialité, l'araignée de bœuf à l'échalotte.



Paul-André Cachelin dans son bistro

S'il apprécie la cuisine traditionnelle, Paul-André Cachelin ne cache pas sa passion pour les plats exotiques. Régulièrement, au fil des saisons, il apprête des spécialités japonaises, brésiliennes ou antillaises. Et entre mai et juillet, il mijote, en bisque ou sur plat, ces fameux homards frais venus spécialement du Québec par avion.

Enfin, lorsque la nostalgie le prend, il se met à cuisiner des plats typiquement neuchâtelois, dont les recettes viennent du fond des âges. Comme les choux farcis de la Béroche, la Jacquerie (choucroute aux escargots) ou cette fameuse soupe de dents-de-lion que l'on appelle ici la Petcha (neige fondante).

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

**Bistrot de «L'Arrosée»,  
rue de la Maladière 35, Neuchâtel.  
Fermé le dimanche.  
Tél. 038/20 03 20.**

## Soyez l'ami des bettes!

*La bette toute blanche a beau avoir des cuisses nacrées de nymphette, elle n'en demeure pas moins une vulgaire betterave améliorée, originaire du Midi de l'Europe.*

**C**est une betterave primitive, dont la culture a modifié et développé la grosse côte, les feuilles et le pétiole. Elle vit sous plusieurs identités. Si elle est simplement «Beta vulgaris» pour le passeport latin, la bette, née chénopodiacee se fait également appeler Bette à cardes, Blette, Carde, Joutte, Poirée blonde ou Poirée à cardes et c'est surtout un légume d'hiver.

Cette plante potagère a la feuille très développée. C'est sa nervure même dont on se régale, sa nervure principale charnue et large, vulgairement nommée carde ou côte.

La bette est un menu idéal pour les végétariens: elle est riche en fer, sans avoir pour autant le capital ferrugineux de l'épinard. Elle contient également des vitamines A qui régularisent le sommeil et qui sont un facteur de rajeunissement, ne serait-ce que par leur action bénéfique sur les épithéliums et des vitamines C précieuses contre les infections.

C'est donc un remède naturel important: reconstituant, apaisant, rajeunissant et cicatrisant, sous son air de ne pas y toucher.

Toutes les variétés sont médicinales, de la «poirée à cardes blondes» à la «poirée à cardes rouges», en passant par la «poirée à cardes vertes de Lyon» et la «poirée à cardes jaunes du Chili».

### La bonne fée

Les bettes en côte se font au beurre, à la sauce béchamel (pas trop

épaisse), à la crème, au gratin, au jus, à la moelle. Elles ont leurs recettes régionales.

Les Lyonnais les préparent volontiers avec une sauce à base d'oignons rouges mijotés dans le beurre, de fumet de gibier, de citron, de muscade et d'estragon blanchi. Dans le Midi, on les préfère avec un plat de crudités ou de tomates.

En Hollande, les bettes sont botteées comme les asperges et servies avec une sauce à base de jaune d'oeuf, de vinaigre ou de jus de citron.

En Italie, on leur adjoint une sauce de champignon au vin blanc, persil, cerfeuil, estragon et maigre de jambon. Les bettes-feuilles se préparent en soupe ou à la façon des épinards.

La bette, à la fois diurétique et laxative est un légume rafraîchissant, mais qui n'est pas recommandé aux diabétiques. En revanche, sa décoction soigne la constipation (à la dose de 25 g. dans un litre d'eau). La bette a, surtout, le sens des dermatoses. Les cataplasmes de feuilles fraîches en purée sont comme des «médecins de nature». Elle n'est pas une surdouée et ses connaissances sont limitées. Mais elle n'est pas si bête que ça...

Si la bette soigne la constipation, la coloquinte est, délibérément, purgative. C'est la seule affinité de ces deux légumes bien différents. La coloquinte est une courge de fantaisie bicolore, plate, rayée ou en poire. De son nom propre Cucumis Colocynthis, elle fait partie de la famille rondeouillarde des cucurbitacées.

La pulpe du fruit, qui contient une huile essentielle du citrullol et des alcaloïdes, est amère. Elle peut être dangereuse si elle est consommée sans avis médical.

Paul Vincent